



Е.Айшуақұлы атындағы орта мектебінің 2 апталық ас мәзірі

Ас мәзірі

1 - ші апта

№	Атауы	6-7 жас	7-11 жас	11-18 жас
	Дүйсенбі	салмағы	салмағы	салмағы
1	Сүт каша күрішпен	0,200	0,250	0,300
3	Қара нан / Нан	0,040 / 0,050	0,050 / 0,060	0,050 / 0,070
4	көкөніс салаты	0,080	0,090	0,100
5	Шәй балмең	0,200	0,200	0,200

Сейсенбі

№	Атауы	салмағы	салмағы	салмағы
1	Картоп езбесі тефтелимен	0,200	0,250	0,300
2	Қызанақ пен қияр салаты	0,080	0,090	0,100
3	Қара нан / Нан	0,040 / 0,050	0,050 / 0,060	0,050 / 0,070
4	компот кептірілген жеміспен	0,200	0,200	0,200

Сәрсенбі

№	Атауы	салмағы	салмағы	салмағы
1	Биточки макаронмен	0,200	0,250	0,300
2	Кисель С дәруменімен	0,200	0,200	0,200
3	Сәбіз, алма жасалған салат	0,080	0,090	0,100
4	Қара нан/Нан	0,040 / 0,050	0,050 / 0,060	0,050 / 0,070

Бейсенбі

№	Атауы	салмағы	салмағы	салмағы
1	Борщ	0,200	0,250	0,300
2	Қара нан / Нан	0,040 / 0,050	0,050 / 0,060	0,050 / 0,070
3	алма	0,180	0,200	0,200
4	Табиғи жемістен компот	0,200	0,200	0,200

Жұма

№	Атауы	салмағы	салмағы	салмағы
1	Қарақұмық құс етімен	0,200	0,250	0,300
2	Дәрумен салаты	0,080	0,090	0,100
3	Қара нан / Нан	0,040 / 0,050	0,050 / 0,060	0,050 / 0,070
4	Сүт	0,200	0,200	0,200

2 - ші апта

№	Атауы	6-7 жас	7-11 жас	11-18 жас
	Дүйсенбі	салмағы	салмағы	салмағы
1	Сүт каша күрішпен	0,200	0,250	0,300
2	Табиғи жемістен компот	0,200	0,200	0,200
3	Жеміс салаты	0,080	0,090	0,100
4	Қара нан / Нан	0,040 / 0,050	0,050 / 0,060	0,050 / 0,070

Сейсенбі

№	Атауы	салмағы	салмағы	салмағы
1	Балық котлетімен күріш	0,200	0,250	0,300
2	Көкөніс салаты	0,080	0,090	0,100
3	Қара шәй балмен	0,200	0,200	0,200
4	Қара нан / Нан	0,040 / 0,050	0,050 / 0,060	0,050 / 0,070

Сәрсенбі

№	Атауы	салмағы	салмағы	салмағы
1	үй кеспесі сорпамен	0,200	0,250	0,300
2	Қара нан / Нан	0,040 / 0,050	0,050 / 0,060	0,050 / 0,070
3	Компот кептірілген жеміс	0,200	0,200	0,200
4	Алма	0,180	0,200	0,200

Бейсенбі

№	Атауы	салмағы	салмағы	салмағы
1	арпа жармасы котлетпен	0,200	0,250	0,300
2	Сәбіз, алмадан жасалған салат	0,080	0,090	0,100
3	Кисель С дәруменімен	0,200	0,200	0,200
4	Қара нан / Нан	0,040 / 0,050	0,050 / 0,060	0,050 / 0,070

Жұма

№	Атауы	салмағы	салмағы	салмағы
1	Қарақұмық құс етімен	0,200	0,250	0,300
2	Қара нан / Нан	0,040 / 0,050	0,050 / 0,060	0,050 / 0,070
3	сүт	0,200	0,200	0,200
4	Балғын салаты	0,080	0,090	0,100